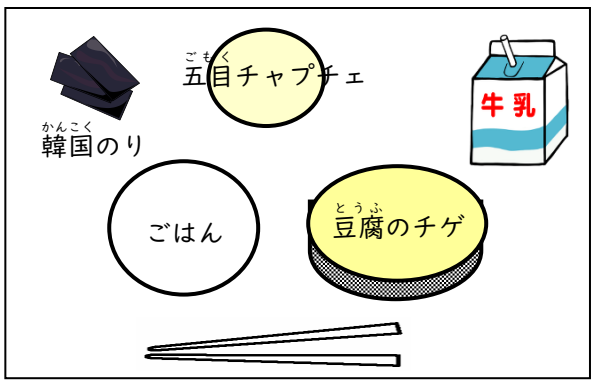
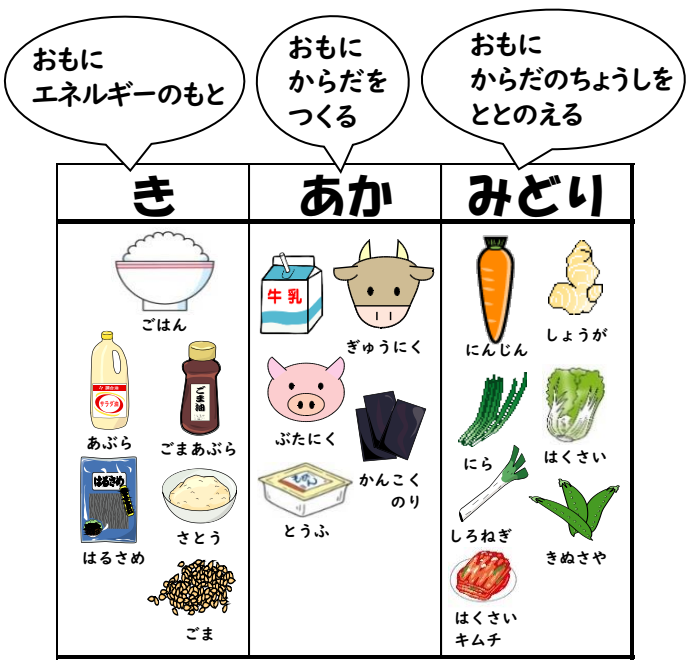
10月

給食（きゅうしょく）　日（ひ）めくりカレンダー

１０月　１日（金）





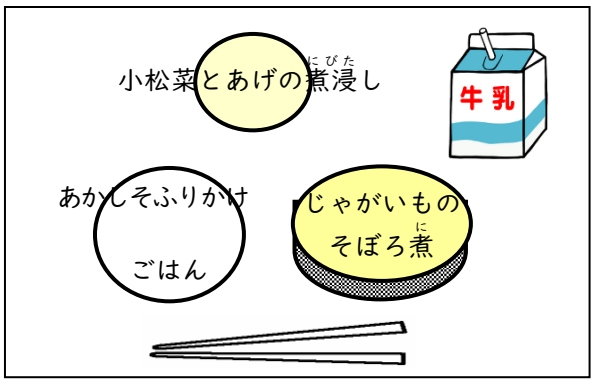
食事（しょくじ）のマナー

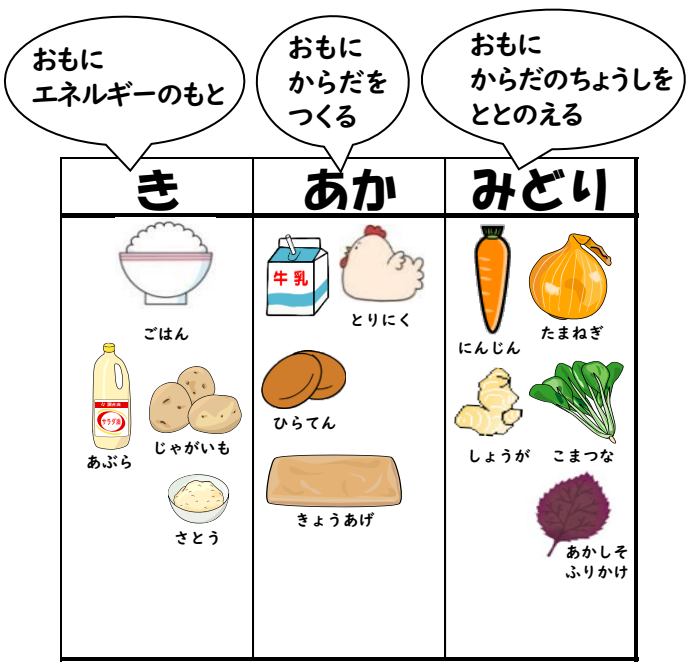
「チゲ」も「チャプチェ」も韓国（かんこく）の代表的（だいひょうてき）な料理（りょうり）のひとつです。

韓国（かんこく）は日本（にほん）のとなりの国（くに）ですが、食事（しょくじ）のマナーには違（ちが）いがあります。

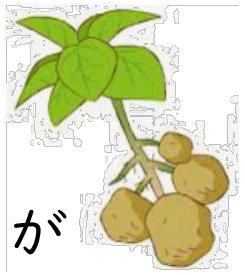
日本（にほん）では食器（しょっき）を持（も）って食（た）べるのがマナーですが、韓国（かんこく）では食器（しょっき）を持（も）たずに机（つくえ）に置（お）いて食（た）べるのが正（ただ）しいマナーです。国（くに）によってマナーも色々（いろいろ）あるのですね。

１０月　４日（月）





じゃがいも



フランスではじゃがいもが「大地のりんご」とよばれています。なぜでしょう？

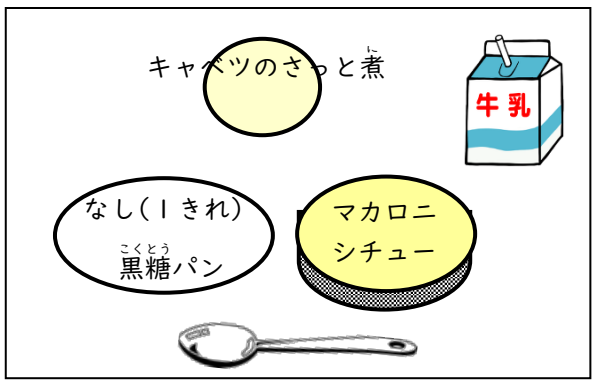
①りんごの木のように毎年同じ時期に収穫できるから

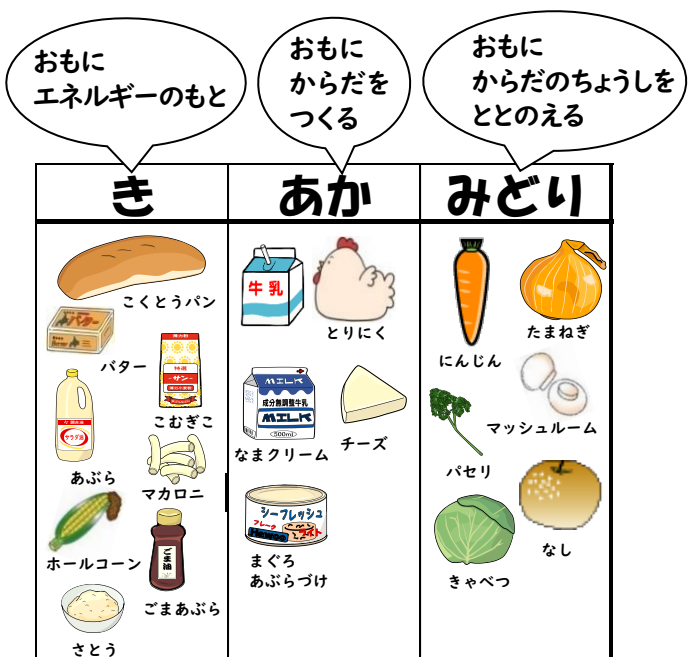
②掘り出したとき、果物が実ったように見えるから

③りんごもじゃがいもと同じように、土の中で育つから

静かに答えてね

１０月　５日（火）





なし

なしは、夏の終わりから秋が旬の果物です。日本では昔から食べられていて、弥生時代に中国から伝わったと言われています。

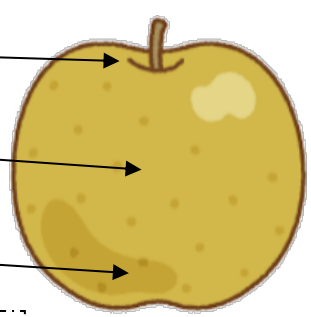
では、クイズです。

いちばん甘いのはどの部分でしょう

②頭の部分

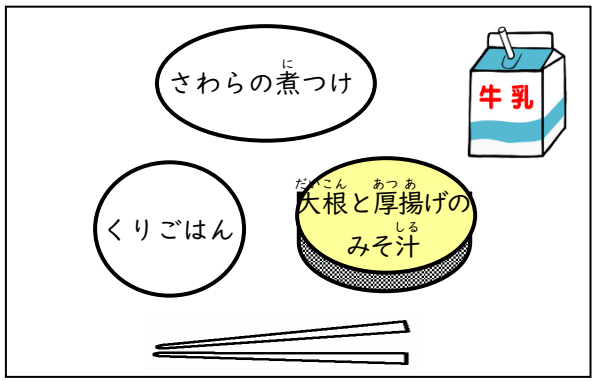
②真ん中の部分

③おしりの部分



静かに答えてね

１０月　６日（水）



くり

たくさんのとげがある、丸い「いが」の中にくりの実があります。そのくりの実が熟してくると、「いが」がぱっくり割れて、中から出てくる茶色のかたい実が「くり」です。

では、クイズです。

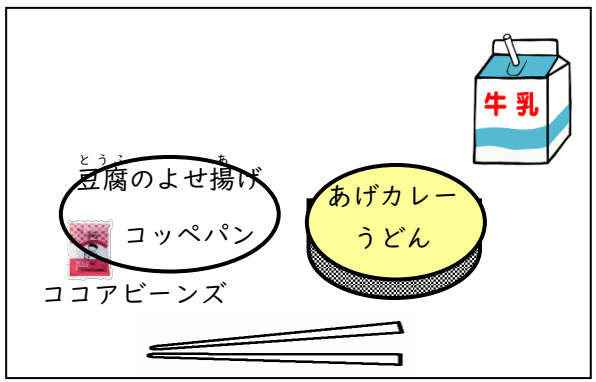
１つの「いが」の中に、くりはふつういくつ入っているでしょう？

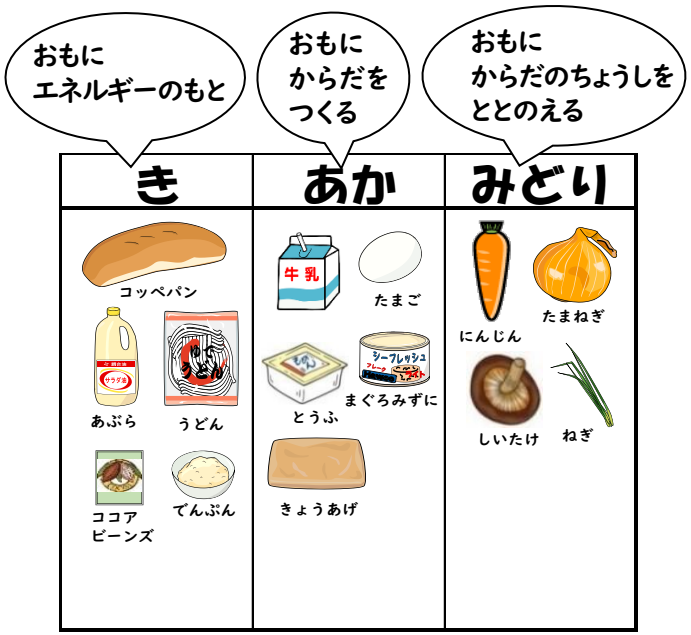
① ２つ　② ３つ　③ 4つ

静かに答えてね

１０月　７日（木）

カレーうどん

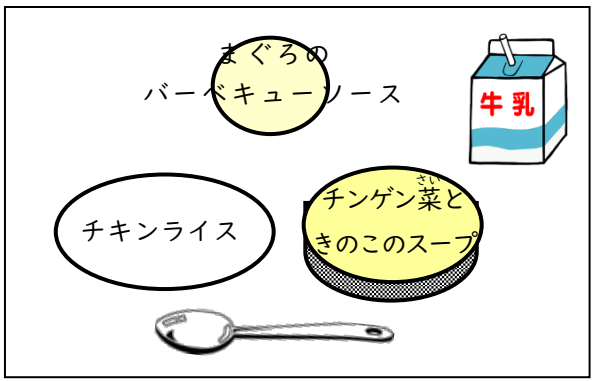




日本で初めてカレーうどんを作ったのは、東京のおそば屋さんだと言われています。

カレーうどんは、かつおの出し汁を使って作ります。それがうどんにあうおいしさの秘訣だそうです。給食は、かつおと昆布の出し汁を使っています。

１０月　８日（金）



きのこ

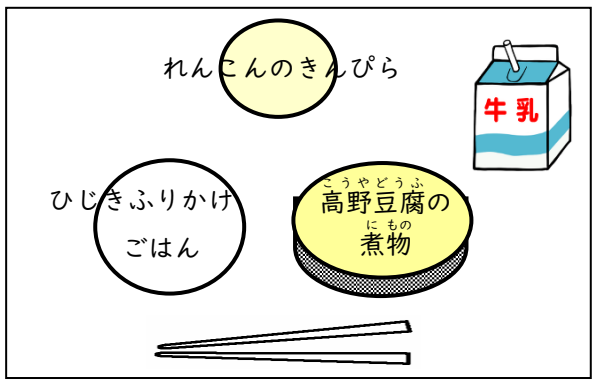
きのこは「木の子ども」から「きのこ」と言われるようになりました。

椎の木に生える「しいたけ」、榎木に生える「えのきたけ」、松の木に生える「まつたけ」など、特定の木に生えることから名前が付いたものもあります。

今日は、しめじとえのきたけが、大おかずに入っています。

チキンライスのマッシュルームは木に生えませんが、きのこの仲間ですよ。

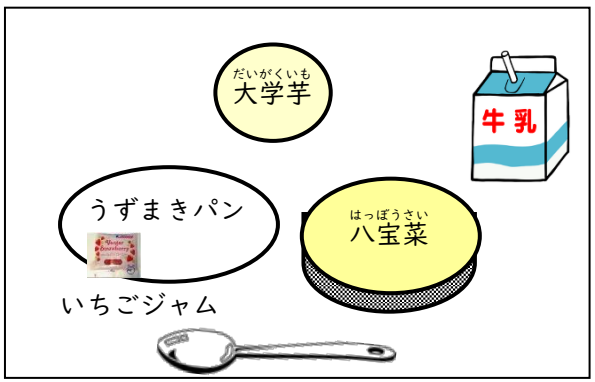
１０月１１日（月）



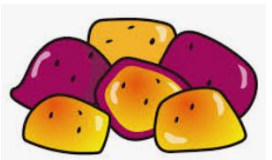
きんぴら

「きんぴら」は、江戸時代にはやった浄瑠璃の主人公である「坂田金平」の名前からとったものです。金平は、昔話に出てくる金太郎の息子で勇ましい武将という設定でした。きんぴらに使用されているごぼうは、江戸時代、力のつく食べ物と考えられていたので、金平の強さに通じることからこの名前がついたと言われています。

１０月１２日（木）



大学芋（だいがくいも）



さつまいもを揚（あ）げて、甘（あま）い蜜（みつ）をからめたものを「大学芋（だいがくいも）」といいますが、なぜ「大学芋（だいがくいも）」というのでしょう？

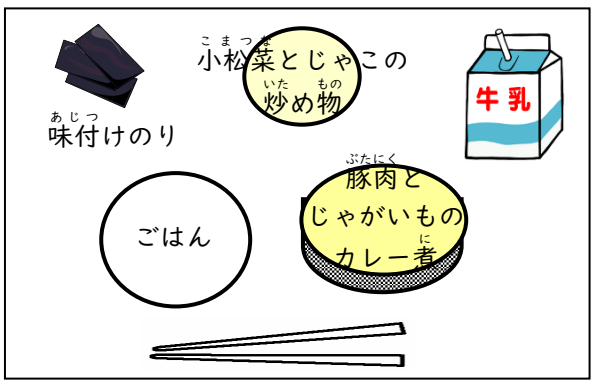
①東京（とうきょう）の大学生（だいがくせい）が好（この）んでたべていたから

②大学（だいがく）という名前（なまえ）の人（ひと）が作（つく）った料理（りょうり）だから

③大学（だいがく）という芋（いも）で作（つく）るから

静（しず）かに答（こた）えてね

１０月１３日（水）

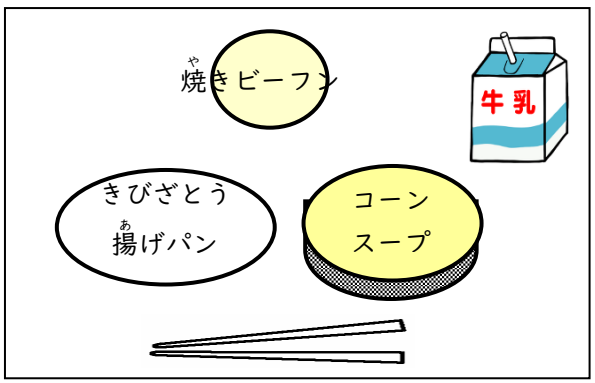


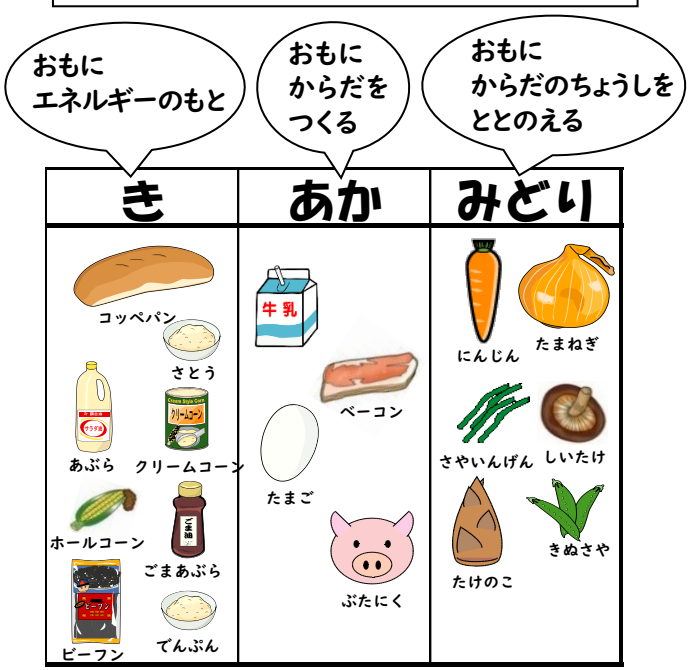
ちりめんじゃこ

ちりめんじゃこは、いわしの子どもを釜でゆで、それを天日などに干したものです。

干すことで、生のときよりも栄養がアップします。とくにアップするのは、骨や歯を丈夫にするカルシウムです。干すことで、骨ごと食べられるようになるため、その骨の栄養もとることができるからです。

１０月１４日（木）





きびざとう

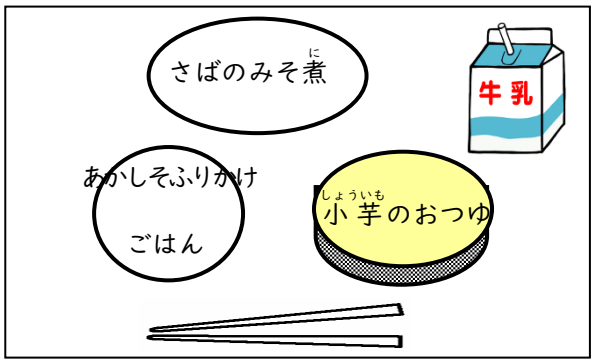
「揚げパン」は揚げたパンにグラニュー糖をまぶしていますが、今日は「きびざとう」をまぶしています。

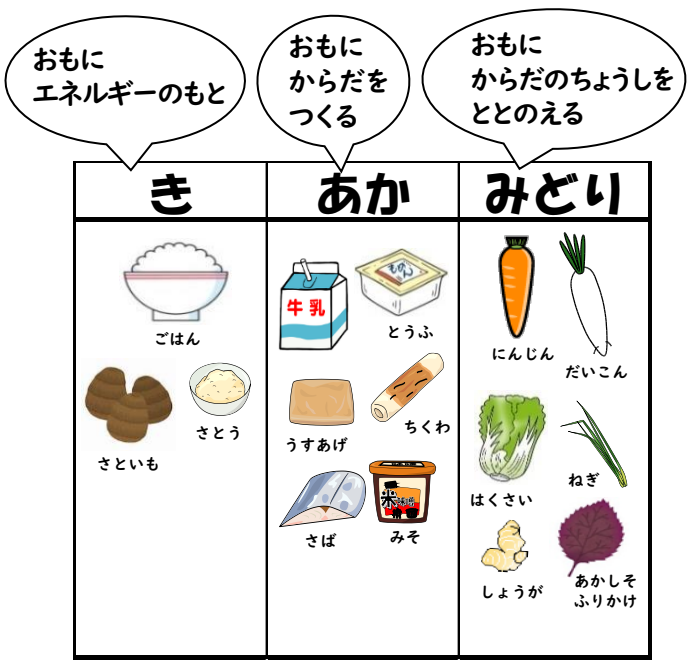
きび砂糖は、さとうきびの液を煮詰めて作るため薄茶色をしています。

では、クイズです。

きび砂糖は白い砂糖よりカルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれる。〇か×か？

１０月１５日（金）





小芋（こいも）のおつゆ

大（だい）おかずの小芋（こいも）は、秋（あき）から１２月（がつ）ごろが旬（しゅん）です。

では問題（もんだい）です。おつゆに入（はい）っている小芋（こいも）はなんという芋（いも）でしょうか？

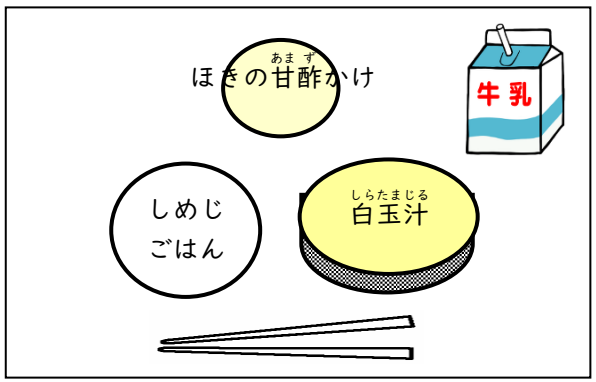
① じゃがいも

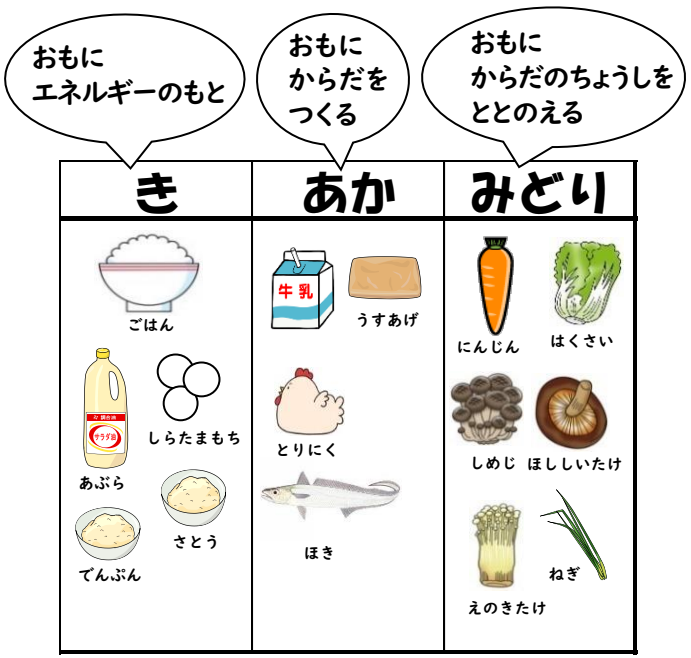
② さつまいも

③ さといも

静（しず）かに答（こた）えてね

１０月１８日（月）





しめじごはん

きのこが美味(おい)しい季節(きせつ)です。今日(きょう)は、きのこの仲間(なかま)「しめじ」を使(つか)った炊(た)き込(こ)みごはんです。では問題(もんだい)です。きのこは５０００種類(しゅるい)くらいありますが、しいたけ・えのきたけ・エリンギなど食(た)べることができるものは、何種類(なんしゅるい)くらいあるのでしょうか？

① ５０００種類全部(しゅるいぜんぶ)

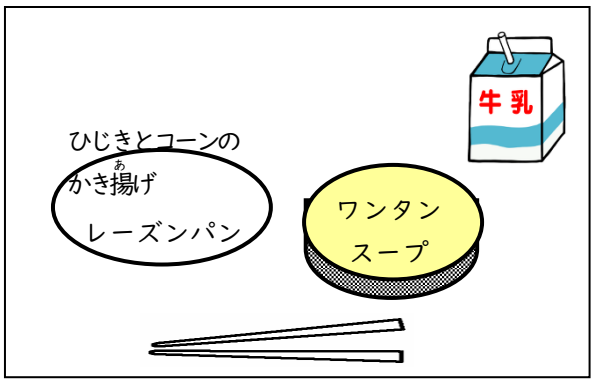
② ５００種類(しゅるい)

③ １００種類(しゅるい)

pixta.jp - 1870047

静(しず)かに答(こた)えてね

１０月１９日（火）



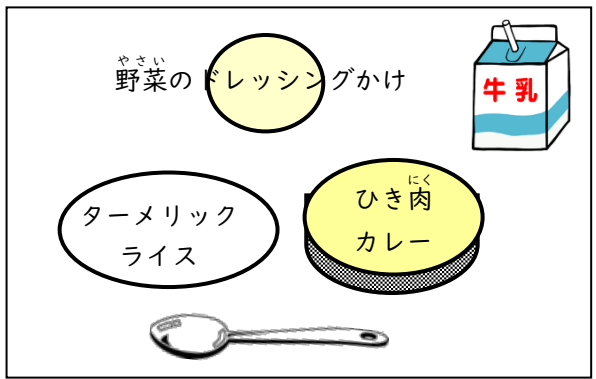
レーズンパン

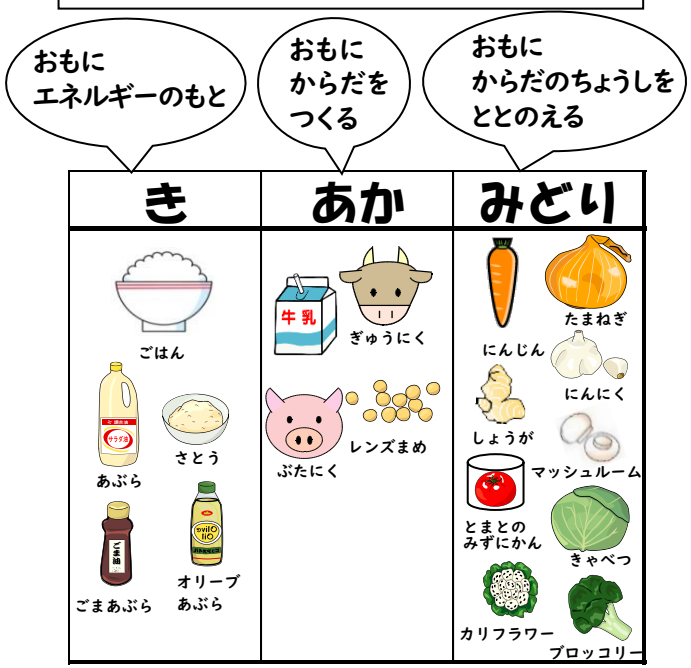
レーズンパンは、苦手な人が多いパンです。レーズンとは、ぶどうを乾燥させたもので、食物繊維や鉄分などの栄養があります。ですので、残さず食べてほしいと思います。では問題です。レーズンは「干しぶどう」という意味の英語ですが、もともとどこの国の言葉でしょうか？

①　中国　②フランス　③インド

静かに答えてね

１０月２０日（水）





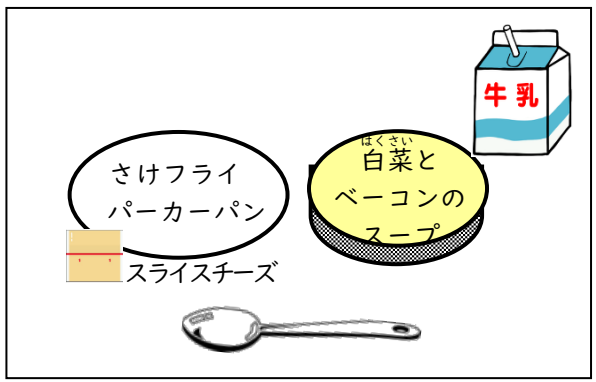
カレー粉

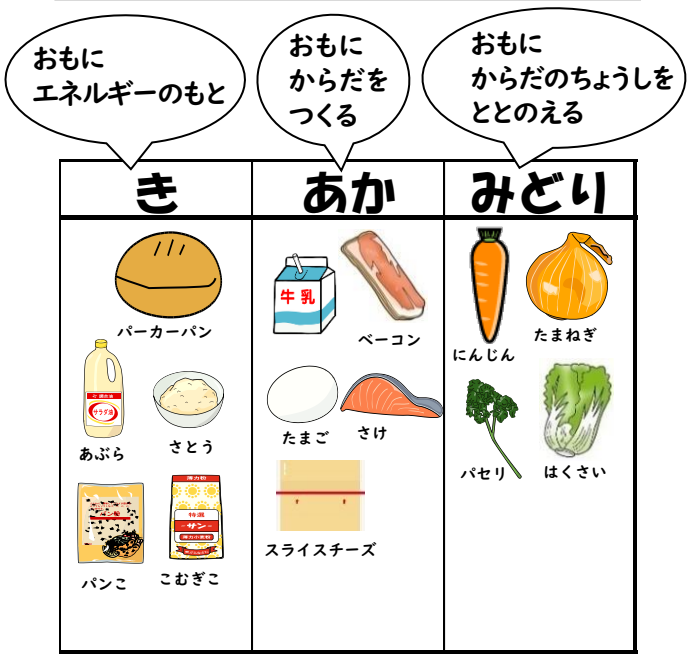
ひき肉カレーに使っているカレー粉は、辛くて黄色く、サラサラした粉です。とうがらしなど、何種類ものスパイスを合わせて作られています。

今日の「ターメリックライス」にも ターメリックというスパイスを入れて、黄色い色を付けています。では問題です。カレー粉の中にも「ターメリック」というスパイスが入っている。〇か×か？

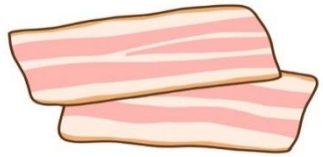
静かに答えてね

１０月２１日（木）



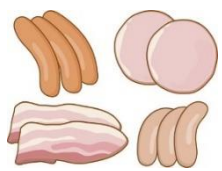


ベーコン



大おかずの「ベーコン」は、たんぱく質と脂質、ビタミンＢ１が豊富です。

では問題です。ベーコンは、



ハムやソーセージと同じで、ある動物の肉から作られています。

ある動物とはどれでしょうか？

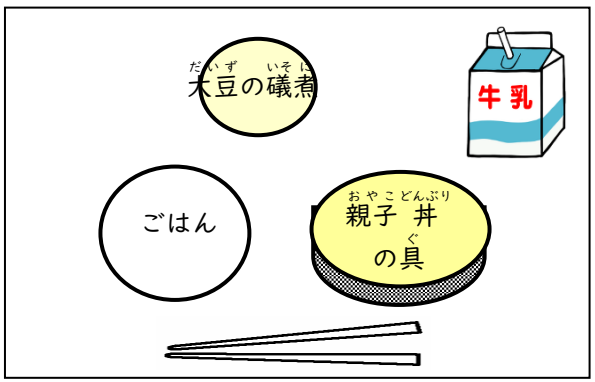
① ぶた

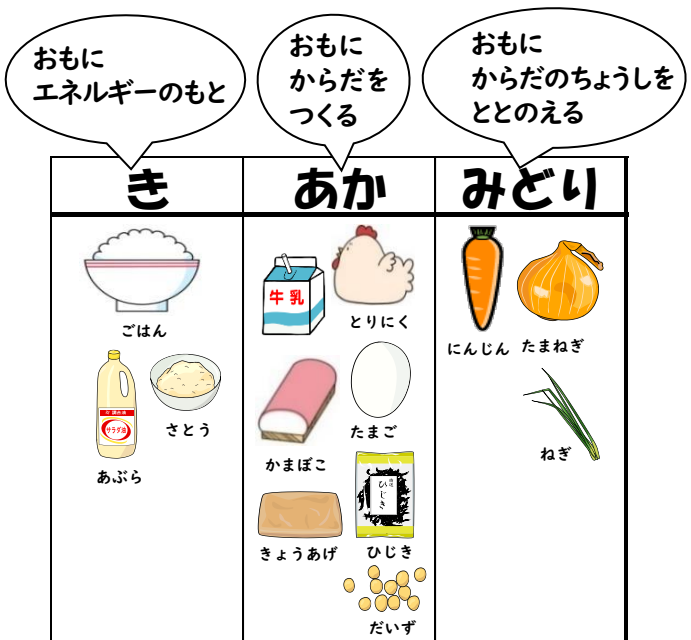
② しか

③ いのしし

静かに答えてね

１０月２２日（金）





私は誰でしょう？

① 私は、丸い形をしています。

② 私は、若い時は緑色をしています。

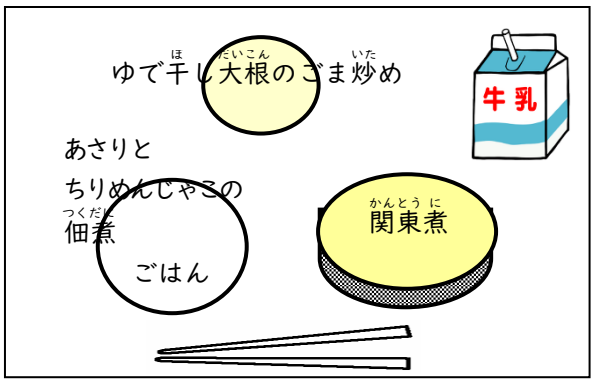
③ 私は、しょうゆやみそにも変身します。

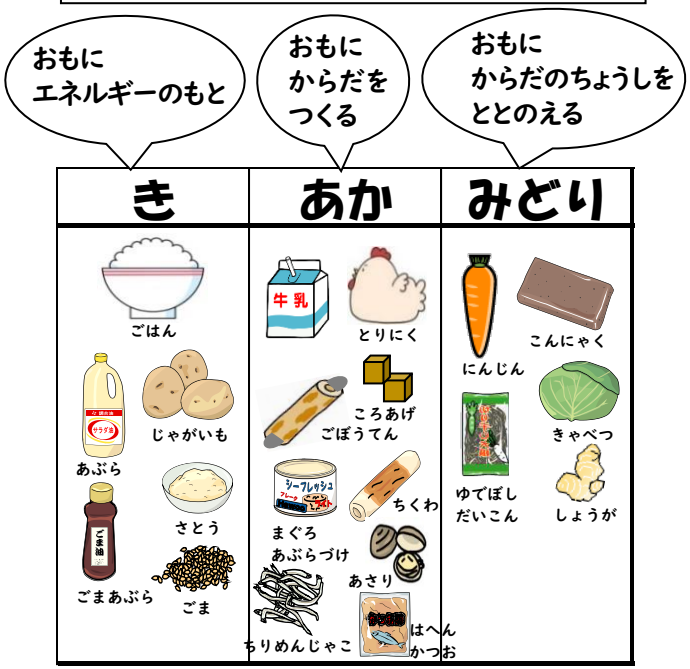
④ 私は、畑の肉といわれます。

⑤ 今日は、小おかずになりました。

シーツ 静かに答えてね

１０月２５日（月）





ごま

「ごま」の小さな粒には、人の体に良い油やたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養がぎっしり詰まっています。

では問題です。ごまの栄養を体に取り入れる良い方法はどれでしょう？

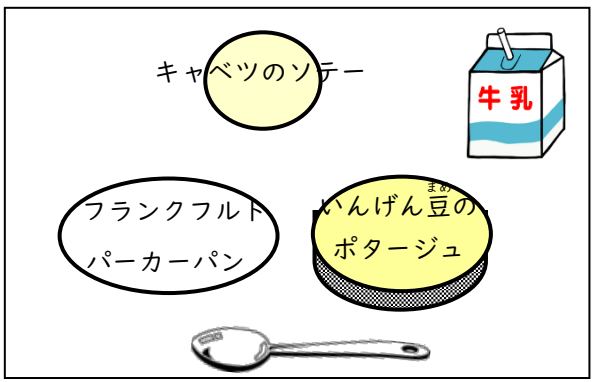
①よく噛んで食べる。

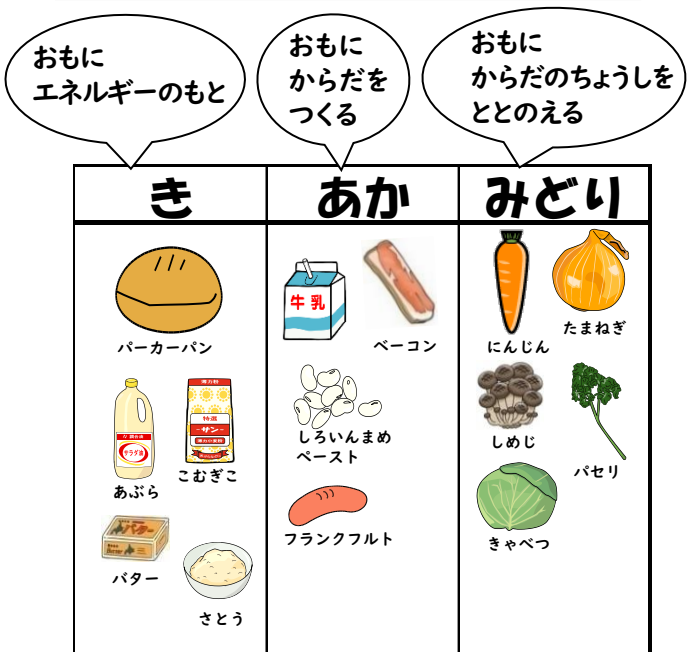
②口の中で温めて食べる。

③冷やしてから食べる。

静かに答えてね

１０月２６日（火）





なぞなぞ

ドアとドアの間（あいだ）に「マ」が入（はい）ると何（なん）の野菜（やさい）になる？

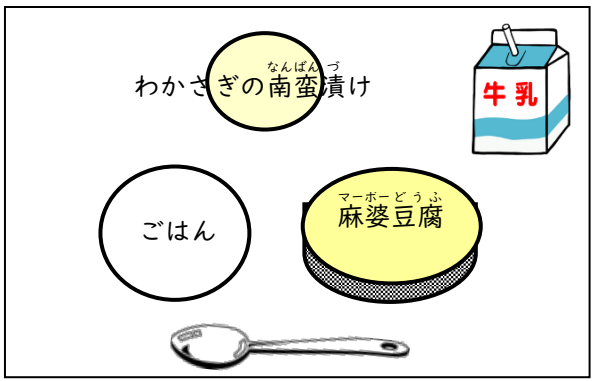
【ヒント】

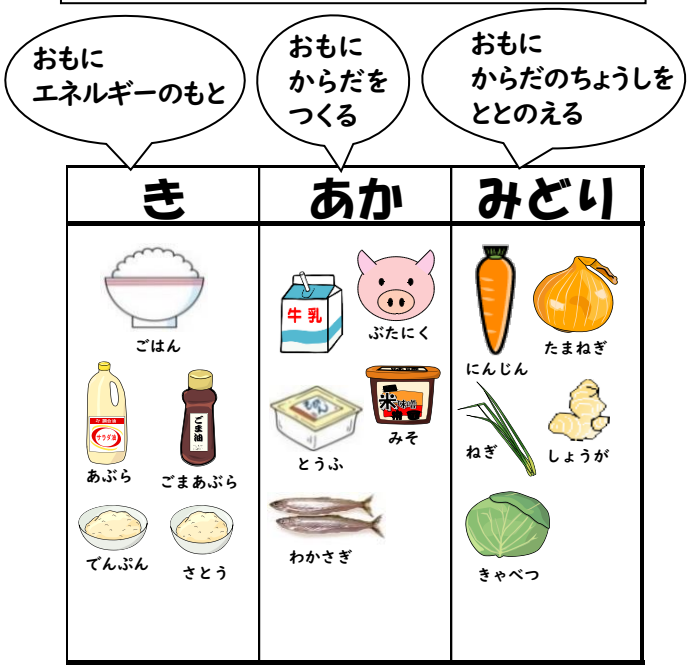
① ドアは「戸（と）」ともいうよ。

② フランクフルトのソースに使（つか）われている野菜（やさい）だよ。

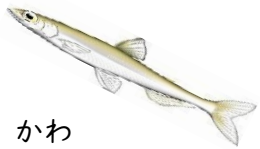
静（しず）かに答（こた）えてね

１０月２７日（水）





わかさぎ

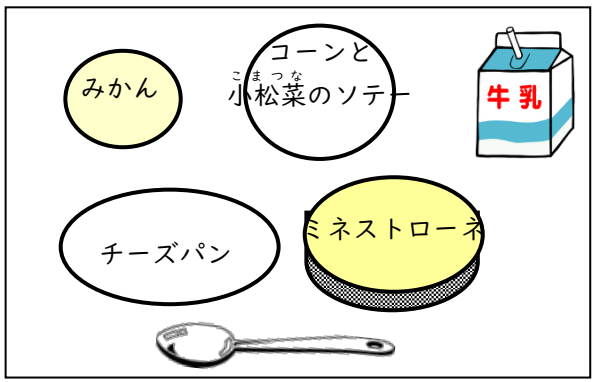


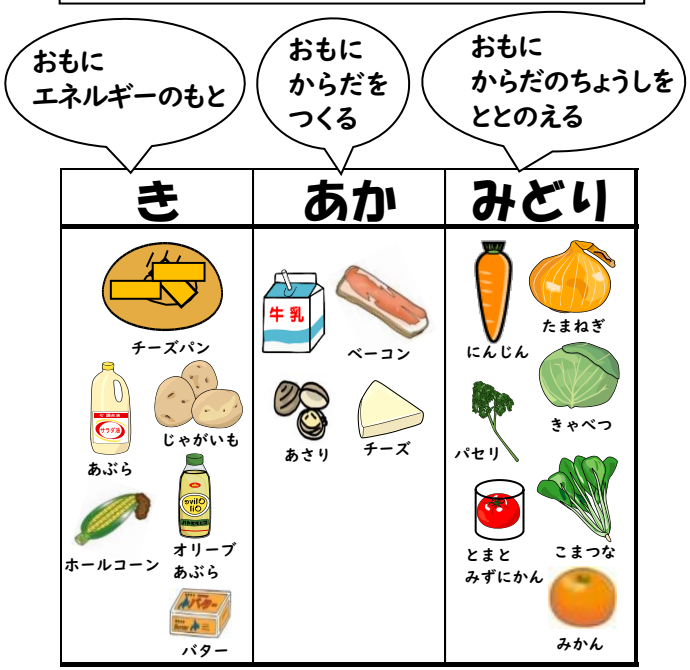
わかさぎは、主に 湖 や川で
とれる 魚 です。まるごと食べる
ことができるので、骨を丈夫に
するカルシウムをたくさん取る
ことができます。

では問題です。わかさぎは、
海のように、しょっぱい
水の中では生きること
ができない。〇か×か？

静かに答えてね

１０月２８日（木）





ミネストローネ

ミネストローネは、イタリアの代表的な料理で、野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。

では問題です。ミネストローネは、イタリア語でどういう意味でしょうか？

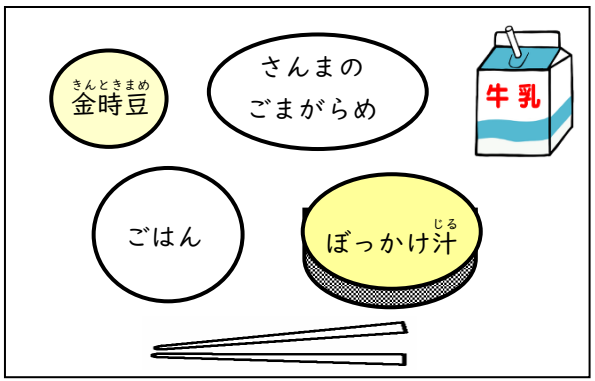
① 具だくさんのスープ

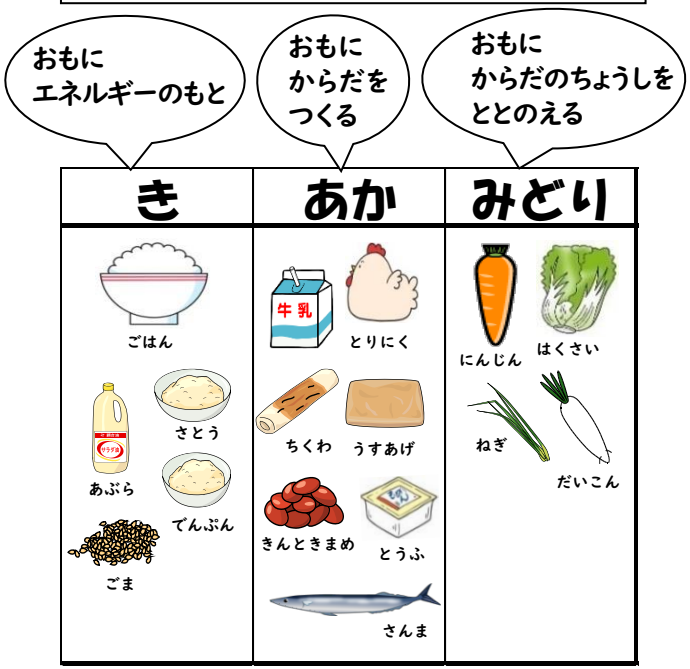
② トマト味のスープ

③ 野菜のスープ

静かに答えてね

１０月２９日（金）





さんま（秋刀魚）

秋に美味しい

さんまは、とても馴染みのある魚です。

焼き魚、煮付け、揚げ物などさまざまな食べ方があります。

では問題です。昔は、たくさん獲れていたさんまですが、今は獲れる量が減っています。なぜでしょう？

①さんまを獲りすぎているから。

②海の温度が暖かくなっているから。

③外国でも食べるようになったから。

こたえ

4日（月）②
5日（火）③
6日（水）②
12日（火）①
14日（木）〇
15日（金）③
18日（月）③
19日（火）②
20日（水）〇
21日（木）①
22日（金）大豆（だいず）
25日（月）①
26日（火）トマト
27日（水）×
28日（木）①
29日（金）①②③